

# 中尾和子 スペシャルレッスン

開催日：6／4(日)

**Aクラス** 13:00～15:00

『知覚的コア・ストレッチ』

**Bクラス** 15:30～17:30

『JSAボールエクササイズ』

「知覚的コア・ストレッチ」も「JSAボールエクササイズ」も目的は全く同じです。どちらも、動きの「統合とバランス」「しなやかな強い身体と無駄のない美しい動き」を探究し習得していきます。しかし、中心軸や骨運動の動きを重視するコア・ストレッチと関節包内の関節面の動きにフォーカスするJSAは意識を向ける部位や動きの捉え方など、手段が異なります。そこで今回はじっくり体感していただくためにレッスン形式で行います。「知覚的コア・ストレッチ」で鋭く無駄のないしなやかな動きを体験し、関節に直接働きかける「JSAボールエクササイズ」では動きの軽さと可動性を感じ、どのように意識していくのかを学びます。両方のエクササイズ・テクニックの相乗効果で知覚度合いが高まり、動きを深く理解するきっかけがつかめます。同時に気持ちいい身体感覚の変化を体験できるでしょう。あらゆるエクササイズに活用できるメソッドなので、すべての運動指導に役立ちます。ぜひこの機会にご参加ください。もちろん、一クラスだけの受講も歓迎します。

## 【講師紹介】

中尾 和子

- ・NPO法人 日本Gボール協会 副理事長
- ・健康大使（厚生労働省任命）
- ・トータルフィットネスコーディネーター

## 【参加費】

(Aクラス ¥2,500+税) (Bクラス ¥3,500+税)

## 【NPO法人 日本Gボール協会／継続レポート対象クラス】

日本Gボール協会認定インストラクター更新の方を対象として、参加したことのレポート1枚につき1ポイントを取得できます

## 【e-PREMIUM会員ポイント数】

各クラス、2ポイント

## 【主催・会場】

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktvl.jp>



---

## 【申込手順】

①フレスコ Eメール会員にご登録ください（既に登録済みの方は不要）

※会員登録方法については下記のアドレスをご参照ください



<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

（メール配信登録にアクセス）

②参加希望クラスをお電話にてお申込みください。

TEL:078-708-7500（フレスコ垂水）※毎週木曜は休館日

②申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。

払込取扱票到着後、**1週間以内**にお近くの日本郵便よりご入金お願い致します。

**※払込金受領証が参加チケットになりますので、当日ご持参下さい。**

（領収書が必要な場合は、コピーでも可）